



AWO KoKids

Internationales Kochbuch von Kindern für
Kinder



Ein Projekt des
AWO Kreisverbandes Altenkirchen e.V.
gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



BETZDORF



Vorwort



Vor euch liegt eine Broschüre mit Rezepten aus verschiedenen Ländern. Sie beinhaltet gleichzeitig einige interessante Informationen über diese Länder, unter anderen z.B. über dort geltende Tischsitten und Essgewohnheiten.

Die Broschüre ist im Rahmen des Bundesprogramms „Toleranz fördern—Kompetenz stärken“ im Projekt des AWO Kreisverbandes Altenkirchen e.V. **KoKids** entstanden.

Bei der Auswahl der Rezepte wurden folgenden Kriterien berücksichtigt:

- Wünsche der Kinder
- Schwierigkeitsgrad - die Rezepte sollten für Kinder im Grundschulalter einfach nachzukochen und die Zutaten unproblematisch zu kaufen sein. Manche Rezepte wurden von uns vereinfacht.
- die Speisen sollten gesund und ausgewogen sein.

Da an dem Projekt viele muslimische Kinder teilgenommen haben, wurde auf Schweinefleisch verzichtet.

In Rahmen des Projekts waren die Kinder an allen Phasen der Gestaltung der Broschüre beteiligt: sie recherchierten im Internet, schrieben die Rezepte und Informationen am PC auf, kochten die Speisen nach, machten Bilder.

Informationen über die Länder und einige Bilder stammen aus folgenden Quellen:

www.wikipedia.de (Fahnen, Landkarten, Länder- Informationen)

www.tivi.de (logo) Länder-Informationen

www.milos-sovak-schule.de Länder- Informationen

www.kidsweb.de

www.afrika-start.de

www.omniglot.com (Guten Appetit -Übersetzungen)



Jenny Stacey „Chinesische Küche“, Parragon 2003. Keerl, K. Krzenk-Lichtenstein „Kleine Sterneköche. Das europäische Kinderkochbuch“.

Bergisch Gladbach, 2008 Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG

Abkürzungen und Messangaben:

1 EL = 1 Esslöffel (Suppenlöffel) = 15 ml

1 TL = 1 Teelöffel = 5 ml

ml = Milliliter

1 Esslöffel = 3 Teelöffel

1 L = 1 Liter = 4 Wassergläser

1 Glas Wasser = 250 ml

500 ml = 1/2 Liter

g = Gramm

500g = 1/2 Kilogramm

1 Prise = Das Bisschen, was du zwischen Daumen und Zeigefinger halten kannst



Noch mehr Rezepte und Informationen findet ihr unter www.awo-altenkirchen.de (Projekt **KoKids**)



Deutschland



Deutschland liegt in der Mitte von Europa. Auf einer Fläche von 357.030 Quadratkilometern leben hier ca. 81 Millionen Menschen. Die Hauptstadt heißt Berlin.

Woher die Kartoffel kommt - die spannende Geschichte der Kartoffel



In Deutschland sind Kartoffeln sehr beliebt. Vor einigen Hundert Jahren aber waren sie in Europa unbekannt. Sie kamen von den indianischen Lagerfeuern zu uns. Nach Europa wurde die Kartoffel von den englischen und spanischen Seeleuten in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts aus Süd-Amerika gebracht. Die Inkas nannten sie „Papas“. Erst wurde die Kartoffel als exotische Pflanze wegen ihrer hübschen bläulich-lilafarbenen Blüten und üppigen Grüns in botanische Gärten eingepflanzt.



Noch ahnte niemand, dass der wahre Schatz der Kartoffelpflanze unter der Erde heranwuchs und die Europäer konnten sich lange Zeit nicht für diese fremde Frucht begeistern. Die Knollen wurden zu Beginn des 17. Jahrhunderts in einigen Gegenden Italiens an die Schweine verfüttert.

Der preußische König Friedrich II. , der ein großes Volk zu ernähren hatte, erkannte, dass die Kartoffel nicht nur nahrhafter als Getreide war, sondern ihr Anbau auch größere Erträge als das Getreide brachte. Er erließ 1756 den königlichen Befehl: „Wo nur ein leerer Platz zu finden ist, soll die Kartoffel angebaut werden [...]“ Den so genannte Kartoffelbefehl mussten seine Soldaten oftmals mit Gewalt durchsetzen und das Pflanzen der kostenlos verteilten Saatkartoffeln strengstens überwachen.

Heute sind Kartoffeln in vielen Ländern sehr beliebt und nicht mehr aus unseren Speisezetteln wegzudenken.

Kartoffelsalat - Rezept für 4-6 Personen

Du brauchst:

- Ca. 2 kg Kartoffeln
- 2 Becher Schmand (je 200 ml)
- 3 Becher oder Päckchen Schlagsahne (je 200 ml)
- 1 Glas Essiggurken
- ½ Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 5-6 TL Essig
- 9 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer



So wird's gemacht:

Kartoffeln samt Schale ca. 30 Minuten lang in einem Topf mit Wasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen, Kartoffeln abkühlen, pellen und in Würfel schneiden. Essiggurken in Scheiben und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Petersilie klein hacken. Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einer Tasse zusammen verrühren. Alles zusammen in einer Schüssel geben und mischen. Schmand und Sahne dazu geben und noch mal gründlich vermischen.

Rezept von Gerlinde

Guten Appetit!



Tischsitten in Deutschland:

- wir rülpsen, schmatzen und schlürfen nicht
- wir sprechen nicht mit vollem Mund
- Teller wird leer gegessen
- wir benutzen Besteck und Servietten

Türkei



Die Türkei liegt größtenteils in Asien. Nur ein kleiner Zipfel des Landes gehört noch zu Europa. Die Grenze zwischen Asien und Europa geht durch Istanbul, der größten Stadt der Türkei.

Die Hauptstadt der Türkei heißt Ankara und liegt ungefähr in der Mitte des Landes. Sie ist deutlich kleiner als Istanbul.

Die meisten Menschen in der Türkei sind Muslime, ihre Religion ist also der Islam.

Die türkische Küche ist sehr köstlich und vielfältig. Sie ist unter dem Einfluss von indischer, persischer und arabischer Kultur entstanden.

Die Menschen in der Türkei sind sehr gastfreundlich. Wo immer man hinkommt, bekommt man ein Glas mit schwarzem Tee gereicht. Dazu gibt es oft Gebäck..

Während des Essens gelten die gleichen Regeln, wie in Deutschland: lautes Schmatzen, Reden mit vollem Mund usw. werden als unhöflich angesehen.

Ihr sollt euren Teller leer essen: das bedeutet, dass euch das Essen gut geschmeckt hat. Nach dem Essen sagen alle am Tisch gegenseitig **Afiyet olsun!** - Guten Appetit! Das sagt man auch vor dem Essen. Neben Tee wird gerne zu den Mittags- und Abendmahlzeiten **Ayran** getrunken. Ayran wird mit Naturjoghurt, Wasser und Salz vorbereitet. Zu beliebten Nachspeisen in der Türkei gehören mit Zuckersirup angemachte Teigwaren, wie z.B. Baklava.



Fladenbrot



Çay -Schwarzer Tee -ist sehr beliebt in der Türkei

Vegetarischer Döner - für 4 Personen

Du brauchst:

200 g Feta Käse
1 rote Zwiebel
1 Salatgurke
2 Tomaten
4 Salatblätter
1 Fladenbrot oder 4
Fladenbrötchen
Krautsalat
1 Päckchen Tsatsiki
Salz
Pfeffer



So wird's gemacht:

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Gurke und Tomaten sowie Feta-Käse in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen.

Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Die Fladenbrote in den Ofen (Mitte) schieben und heiß werden lassen.

Das Brot aus dem Ofen holen und aufschneiden. Die unteren Hälften mit Salatblättern, Tomaten, Gurken, Krautsalat und Zwiebelringen belegen. Tsatsiki darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen, obere Brothälften drauflegen und gleich aufessen.

Afiyet olsun!

Tipp:

Tsatsiki (in Türkisch: **Cacık**) ist eine Soße aus Joghurt, Gurken und Knoblauch. Du kannst sie auch selbst zubereiten. Wie das geht, findest du unter www.awo-altenkirchen.de

Nachgekocht mit freundlicher Unterstützung von Sebahad von dem Internationalen Frauenfrühstück in Betzdorf.

Türkei Sigara böregi - Teigröllchen



Sigara böregi sind fingerdicke, gefüllte und frittierte Teigröllchen der türkischen Küche, die als Vorspeise oder als kleine Zwischenmahlzeit gegessen werden. Dazu schmecken frische Tomaten sehr gut. Zum Trinken wird oft ein schwarzer Tee gereicht.

Du brauchst:

2 Packungen dreieckige Yufka
Petersilie (Bund)
Feta Käse (2 -3 Scheiben, ca. 300 g)
Öl zum Braten
1 Tasse Wasser (um die Finger zu befeuchten)
Bratpfanne



Yufka—türkische Teigwarenblätter.

Fertige Yufka -Teigblätter sind erhältlich in türkischen Lebensmittelgeschäften oder in einigen Supermärkten. Sie werden auch Filloteig genannt.

Feta ist ein Schafskäse (teilweise auch Ziegenkäse), der in Salzlake gereift wurde und einen intensiven Geschmack hat.



Und so wird es gemacht:



Petersilie waschen und zupfen oder hacken. Käse zerbröseln und alles in einer Schüssel zusammen mischen.



Yufka - Blätter einzeln vor sich hinlegen. An dem breitem Rand vom Dreieck, Käse und Petersilie gleichmäßig verteilen. Anschließend einrollen: dabei bei dem breiten Ende anfangen, die Spitze des Dreiecks mit Wasser anfeuchten und fest verkleben.



Öl in der Pfanne erhitzen. Die Yufka-Rollen in der Pfanne 2-3 Min bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Guten Appetit! - Afiyet olsun!

Nachgekocht mit freundlicher Unterstützung und nach dem Rezept von Sebahad von dem Internationalen Frauenfrühstück in Betzdorf.

China



China liegt in Asien und hat die meisten Einwohner auf der ganzen Welt: mehr als 1,3 Milliarden. Das bedeutet, dass ungefähr jeder fünfte Mensch auf der Erde ein Chinese ist! Die Hauptstadt Chinas ist Peking.

In China wird statt mit Messer und Gabel, mit Stäbchen gegessen. Bekannt ist, dass Chinesen beim Essen gerne Schlürfen, Schmatzen und Rülpsen. Das bedeutet, dass das Essen gut schmeckt. Wenn ihr also beim Essen in China nicht schmatzt und schlürft, signalisiert ihr dem Gastgeber, dass euch das Essen nicht schmeckt. Ihr dürft beim Essen auch mit vollem Mund laut reden und lachen. Zum Naseputzen solltet ihr allerdings den Raum verlassen.

Auf dem Teller bleibt ein Rest des Essens zurück. Ein leerer Teller zeigt, dass es nicht genug Essen gab und blamiert den Gastgeber.

Niemals solltet ihr in China eure Stäbchen in den Reis stecken. Dies wird ausschließlich bei Beerdigungen so gemacht und gilt als schlechtes Omen. Essstäbchen werden nicht wie bei uns quer über den Teller, sondern daneben gelegt.



Woher der Reis kommt

Wahrscheinlich hast du noch keine Reispflanze gesehen, denn der Reis wird nicht in Deutschland, sondern in anderen Ländern angebaut. Reispflanzen werden an speziell angelegten

Reisfeldern gepflanzt, denn sie brauchen viel Feuchtigkeit und Wärme zum Wachsen. Die Reispflanze sieht wie eine Graspflanze aus.

Vor gar nicht so langer Zeit kannte man den Reis bei uns noch nicht.

Reisgerichte werden bei uns erst seit zwei- oder dreihundert Jahren gekocht.

In China dagegen hat man schon vor vielen Tausend Jahren Reis gegessen.

Forscher nehmen an, dass der Reis zuerst in China und in Indien angebaut wurde. Über Indien und Persien gelangte der Reis auf Handelswegen nach Ägypten.

Der makedonische König und Eroberer, Alexander der Große,

brachte ihn im 4. Jahrhundert vor Christus nach Europa. Um 1000 nach

Christus pflanzten Eroberer aus Nordafrika - die Mauren - ihn in Spanien an.

Von dort gelangte er im 16. Jahrhundert nach Italien und Südfrankreich.

Hähnchen- Gemüse- Chop-Suey für 4 Personen

Du brauchst:

- 500 g Hähnchen- oder Putenbrust
- 1 gelbe Paprika, entkernt
- 1 rote Paprika, entkernt
- 1 Zwiebel
- 60g Zuckererbsen
- 1 Karotte
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frisch geraspelter Ingwer
- 1 Glas Bambussprossen
- 2 TL helle Sojasauce
- 125ml Gemüsebrühe
- Wok oder eine große Pfanne



Ingwer



Wok

So wird's gemacht:

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Die Paprika in dünne Streifen, Karotte und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Zwiebel zunächst in Viertel schneiden, diese dann halbieren. Die Zuckererbsen diagonal schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen.

Das Fleisch kurz anbraten, anschließend herausnehmen und beiseite legen. Knoblauch und Ingwer im Wok 30 Sekunden braten.

Paprika, Karotte, Zucchini und Zuckererbsen zugeben und 2 Minuten im Wok rühren. Die Bambussprossen und das Fleisch wieder in den Wok geben. Dann Zucker, Sojasauce und Brühe unterrühren.

Die Hitze reduzieren und 1-2 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse zart und gut mit der Sauce vermischt ist.

Als Beilage passt dazu hervorragend **Reis**.

Quelle: Jenny Stacey „Chinesische Küche“, Parragon 2003

USA -

Vereinigte Staaten von Amerika



Die USA (Vereinigte Staaten von Amerika) liegen in Nordamerika und bestehen aus 50 Bundesstaaten. Die Hauptstadt heißt Washington, D.C.

Die USA ist das drittgrößte Land der Welt - nur Kanada und Russland sind noch größer.

In den USA leben mehr als 300 Millionen Menschen. Das sind fast viermal so viele Menschen wie in Deutschland.

Die meisten von ihnen sind Nachkommen von Einwanderern, die vor vielen Jahrhunderten aus Europa kamen.

1492 wollte der Seefahrer Christoph Kolumbus von Europa nach Indien segeln. Er landete auf einem Kontinent, den er für Indien hielt, daher nannte er die Menschen, die dort lebten "Indianer". Doch Kolumbus war nicht in Indien gelandet, sondern auf dem noch damals unbekannten Kontinent -Amerika. Heute werden die "Indianer" offiziell "Ureinwohner" genannt.

In den USA spricht man Englisch, aber viele Menschen sprechen außerdem Spanisch.



Die US-amerikanische Küche besteht nicht nur aus Fast-Food (Hamburger oder Hot-Dog). Sie entwickelte sich vor allem durch die Einflüsse der Einwanderer. Einige Elemente stammen aus Europa, andere aus Amerika selber, wie z.B. Süßkartoffeln, Truthahn oder Mais. Auch asiatische und mexikanische Gerichte erfreuen sich großer Beliebtheit.

Viele **Amerikaner** zerschneiden Fleischstücke vollständig und essen sie dann nur mit der Gabel Stück für Stück, während die andere Hand im Schoß liegt. Diese Sitte soll noch aus der Zeit stammen, in der man sicherheitshalber lieber eine Hand am Colt hatte.

Hamburger - Rezept für 4 Personen

Du brauchst:

4 Hamburgerbrötchen
4 Rindhackfleisch-Hamburger
(fertig geformt und gewürzt zu bekommen in den Discount- oder Supermärkten)
2 Tomaten
Glas Essiggurken
1 Zwiebel
1 Salat
1 Päckchen Käse in Scheiben
(z.B. Toast-Käse)
Ketchup, Remoulade oder Hamburgersoße



Dazu schmeckt eine selbstgemachte Limonade sehr gut.

So wird's gemacht:

Tomaten und Salat waschen. Zwiebel schälen.
Gurken, Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden und auf den Tellern zum Belegen vorbereiten.
Hackfleisch in der Pfanne braten.
Brötchen im Backofen oder Mikrowelle aufwärmen.
Fertige Brötchen mit allen Zutaten nach belieben belegen.
Dazu Ketchup oder Remoulade.

Enjoy your meal!

Warum ein Weichbrötchen mit verschiedenen Belägen **Hamburger** heißt, weiß man nicht. Es gibt verschiedene Annahmen darüber. Eine besagt, dass der Name auf die deutsche Stadt Hamburg zurückzuführen sei.

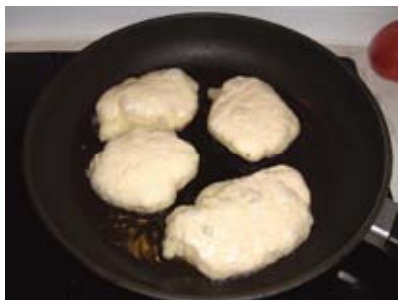


Russland



Russland ist das größte Land der Erde und ist 17 Millionen Quadratkilometer groß. Davon gehören fast 4 Millionen zu Europa und gut 13 Millionen Quadratkilometer zu Asien. Russland ist mehr als 40 Mal so groß wie Deutschland. In Russland leben rund 143 Millionen Einwohner. Sie gehören zu 160 verschiedenen Völkern. Die Russen sind das größte Volk, Russisch ist die wichtigste Sprache Russlands. Die Hauptstadt von Russland ist Moskau. Sie liegt im europäischen Teil von Russland und hat mehr als 10 Millionen Einwohner.

Wenn du bei einer russischen Familie zu Gast bist, musst du unbedingt alle angebotenen Speisen probieren. Wenn du satt bist, sollst du ein wenig Essen auf deinem Teller liegen lassen. Das gilt als höflich. Leerer Teller bedeutet: du bist noch nicht satt, es war nicht genug Essen da. Guten Appetit heißt Приятного аппетита! (Priyatnogo apetita!) und ist in kyrillischer Schrift geschrieben.



Оладушки - Oladuschi - russische Hefepfannkuchen

Du brauchst:

1 Päckchen Trockenhefe
450 ml Milch, lauwarm
500 g Mehl
1 ½ EL Zucker
2 Eier
½ TL Salz
2 EL Butter
Öl zum Backen
Zucker zum Bestreuen



So wird's gemacht:

Hefe in lauwarmer Milch verrühren. Mehl und Zucker dazugeben und sorgfältig unterrühren. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen (also stehen lassen).

Eier, Salz und Butter zum Teig geben und wieder sorgfältig verrühren. Den Teig noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig löffelweise in die Pfanne geben und die kleinen Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.



Приятного аппетита!

Prijatnogo apetita!

Tipp:

„Oladuschi“ kannst du mit saurer Sahne und mit Zucker essen. Sie schmecken aber auch mit Marmelade und Quark. Wir haben sie mit Apfelkompott gegessen -lecker.

Polen



Polen ist ein Staat in Mitteleuropa und ist ein Nachbarland von Deutschland. Die Hauptstadt von Polen und zugleich größte Stadt des Landes ist Warschau. In Polen leben ca. 38 Millionen Einwohner.

Das Frühstück und Abendbrot in Polen ist ähnlich wie in Deutschland.

Das Mittagessen gibt es in Polen meistens gegen 15.00 Uhr. Dann kommt, wenn möglich, die ganze Familie zusammen. Es besteht meistens aus Suppe, Hauptspeise und Nachtisch. Zum Essen wird häufig **kompot** getrunken: ein Getränk aus gekochtem oder eingemachtem Obst, mit Wasser verdünnt.

Als Nationalspeise gilt **bigos**, ein Eintopf aus Schweinefleisch, Schinken, Wurst, Sauerkraut, Weißkohl, Pilzen und Pflaumen. Dazu wird Brot gegessen.



In Polen gelten die gleichen Tischsitten wie in Deutschland: Schmatzen, Schlürfen, Sprechen mit vollem Mund sind verpönt. Vor dem Essen sagt man „**Smacznego**“, das heißt Guten Appetit. Nach dem Essen sagt man „**Dziękuję**“, das bedeutet Danke. So bedankt man sich bei dem Koch oder der Köchin für seine bzw. ihre Mühe. Auf diese Weise wird auch zum Ausdruck gebracht, dass man satt ist, und das Essen gut geschmeckt hat.

Die Polen sind sehr gastfreundlich, sie sagen „Gast im Haus - Gott im Haus“.

Zupa ogórkowa- Gurkensuppe für 4-6 Personen

Du brauchst:

500 g Suppenfleisch
2-3 Möhren
1 kleine Sellerie
4-6 Kartoffeln
1 Zwiebel
Glas Salzgurken – oder
Naturtrüb, Dillgurken
(erhältlich im Supermarkt)
2-3 Liter Wasser
2-4 EL Sahne
Salz, Pfeffer
1 EL gehackter Petersilie
1-2 EL gehackter Dill



So wird's gemacht:

Fleisch und geschälte Zwiebel in den Topf mit Wasser geben aufkochen und köcheln lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, würfeln und in den Topf geben. Suppengrün waschen, klein schneiden, Möhren mit einer Raspel raspeln oder würfeln. Alles in den Topf geben und kochen lassen bis das Fleisch und Gemüse gar werden.

Salzgurken raspeln oder in dünne Streifen schneiden. Ganz zum Schluss in den Topf geben und aufkochen.

Sahne und Kräuter dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Smaczno!

Das Rezept stammt von Beata.



Geraspelte Salzgurken

Mali



Mali liegt in Westafrika. Die Hauptstadt heißt Bamako. Insgesamt leben ca. 13,3 Millionen Menschen in Mali, die genaue Zahl weiß aber niemand. Es sind Menschen aus vielen verschiedenen Volksgruppen. Die Sprache, die in Mali am häufigsten gesprochen wird, heißt "Bambara". Der Name Mali stammt zum Beispiel aus der Bambara-Sprache und bedeutet "Nilpferd". Doch die offizielle Sprache, zum Beispiel in der Schule und auf allen Ämtern in Mali ist Französisch.

Fufu ist ein fester Brei. Zur traditionellen Zubereitung werden Yams oder Süßkartoffeln oder Maniok und grüne Kochbananen verwendet. Er ist in ganz Westafrika Hauptbestandteil oder Beilage vieler Gerichte.

Gegessen wird **Fufu**, indem man mit den Fingern der rechten Hand mundgerechte Bällchen formt, in die Suppe oder Soße tunkt und zum Mund führt. Die Finger werden in einer Schüssel mit Wasser jedes Mal sauber gemacht.



Ugali



Traditionelle Zubereitung von **Fufu** - die Knollen werden in einem großen Mörser zerstampft bis eine zähe Masse entsteht.

Was **Fufu** für die Westafrikaner ist, ist **Ugali** für die Ostafrikaner. Ugali ist ein klebriger Maisbrei und wird auch mit Fingern zu kleinen Kugeln geformt.

FUFU-Knollenbrei

für 4 Portionen

Du brauchst:

3-4 Knollen

Süßkartoffeln (= ca. 1 kg)

Du kannst stattdessen auch andere Knollen nehmen, z.B. Maniok, Yams oder Kochbananen)

1-2 Tassen Wasser

1 Prise Salz

So wird's gemacht:



Süßkartoffel -
erhältlich in
Supermarkt

Die Knollen schälen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Im Wasser mit Salz garen, anschließend mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Der Knollenbrei sollte eine weiche, gleichzeitig jedoch steife Konsistenz haben.

Wenn der Brei zu steif wurde, kannst du bei mittlerer Hitze kochendes Wasser unter ständigem Rühren zugeben. Wenn der Brei zu flüssig wurde, kannst du ihn unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis das Wasser abdampfen kann.

Quelle www.afrika-start.de

Bon appétit!



Nordafrika

Als nordafrikanische Küche wird die Küche in Marokko, Algerien und Tunesien bezeichnet. Dort wird hauptsächlich arabisch gekocht. Viele Gerichte lassen sich nur schwer einem bestimmten Land zuordnen. Die arabische Küche ist sehr Vielfältig.



Couscous

In arabischen Ländern werden die Mahlzeiten gerne mit der Familie, Verwandten, Freunden oder Nachbarn in geselligen Runden eingenommen. Statt Besteck wird häufig arabisches Fladenbrot gereicht, welches man zu einer Art Schaufel formt, um damit die Speisen aufzunehmen. Das bekannteste Gericht in Nordafrika ist sicherlich Couscous.

Couscous ist eine Beilage in der nordafrikanischen Küche, die zu Fleisch-, Fisch- oder vegetarischen Gerichten gereicht wird. Die kleinen Couscous Kügelchen werden aus Hartweizengrieß, Hirse oder Gerste hergestellt. Sie werden inzwischen auch bei uns immer beliebter.

In vielen arabischen Ländern stellen ihn die Hausfrauen noch selbst her, bei uns bekommt man im Handel Instant Couscous.



Wer in arabischen Ländern zum Essen im Schneidersitz auf dem Teppich sitzen soll, muss darauf achten, dass er niemandem die Schuhsohlen zeigt. Das gilt als Beleidigung!

Datteln- Zimt -Couscous - für 2 Portionen

Du brauchst:

50 g Datteln
3 EL gehackte Mandeln
1/4 TL gemahlener Zimt
150 g Couscous
2 EL Butter
6 EL Orangensaft
2 TL Öl
150 ml Wasser
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel



Kreuzkümmel -ein
orientalisches Gewürz

So wird's gemacht:

Datteln in Streifen schneiden.

Zimt und 150 ml Wasser aufkochen. Couscous und Öl zugeben und bei ausgeschalteter Platte zugedeckt 5 Min. quellen lassen.

In einem Topf Mandeln und Datteln in 1 EL Butter anrösten.

Orangensaft zugeben, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen.

Mit 1 EL Butterstückchen unter das Couscous mischen und mit zwei Gabeln auflockern.



bil-hanā' wa ash-shifā'



Getrocknete Datteln

Italien



Italien liegt im Süden Europas auf der Apennin-Halbinsel, die geformt ist wie ein Stiefel.

Italien ist fast von allen Seiten vom Mittelmeer umgeben. Nur im Norden ist es mit dem Festland verbunden. Zu Italien gehören auch die Mittelmeer-Inseln Sizilien, Sardinien und Elba. Die gesamte Fläche Italiens umfasst 301.336 Quadratkilometer. Damit ist es etwas kleiner als Deutschland. Mehr als 60 Millionen Menschen leben in Italien.

Zu den Nationalgerichten Italiens gehören verschiedene Nudelgerichte. In Italien werden Nudeln **Pasta** genannt. Das Wort **Pasta** bedeutet Teig. Aber auch in Deutschland sind Nudelgerichte sehr populär.

Zu den beliebten Nudeln bei den Kindern gehören Spaghetti. In Italien werden Spaghetti nicht mit Löffel und Gabel gegessen, sondern nur mit der Gabel! Man darf sie auch nicht abbeißen oder schneiden. Die Italiener wickeln die Nudeln am Tellerrand auf die Gabel.



Woher die Nudel kommt

Nudeln waren schon seit langer Zeit eine beliebte Speise. Es gibt Hinweise, dass sie in China schon vor etwa 4000 Jahren gerne gegessen wurden. Einige sagen, dass um das Jahr 1300 Marco Polo sie aus China als „Souvenir“ in seine Heimat Italien mitbrachte. Von Italien aus breitete sich die Nudel in die Küchen anderer Ländern aus. Es gibt jedoch Hinweise, dass es bereits seit der griechischen Antike Nudelgerichte in Europa gab. Wahrscheinlich wurden die Nudeln und Nudelgerichte an mehreren Orten unabhängig voneinander entwickelt.

Die älteste Nudelfabrik Deutschlands ist die 1793 gegründete Erfurter Teigwarenfabrik.

Spaghetti al Pomodoro - Spaghetti mit Tomatensoße für 4 Personen

Du brauchst:

- 1 Packung Spaghetti (oder eine andere Nudelsorte)
- 2 Dosen Tomaten (geschält oder gehackt)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 Prise getrockneten Oregano
- 2 EL getrocknetes Basilikum oder frisches Basilikum
- Parmesankäse zum bestreuen
- 1 TL Salz,
- 1 Prise Pfeffer



Oregano, getrocknet

So wird's gemacht:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem Topf im Öl auf mittlerer Hitze glasig (bis sie halb durchsichtig aussehen) dünsten.

Dosen mit Tomaten öffnen und deren Inhalt dazugeben.

Oregano, und wenn du magst, getrockneten Basilikum unterrühren und 15-20 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Topf mit Soße von der Herdplatte nehmen. Frische Basilikumblätter abzupfen, grob schneiden und hinzufügen. Soße über die Spaghetti geben, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Basilikum Blättern dekorieren.



Frisches Basilikum

Buon appetito!

Vielen Dank an die Kinder, die an den Kochaktionen, sowie bei der Gestaltung der Broschüre sich aktiv beteiligt haben, vor allem an: Gülnur, İrem, Rukiye und Melissa.



Gefördert wurde das Kochprojekt für Kinder „KoKids“ durch das Bundesprogramm



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

